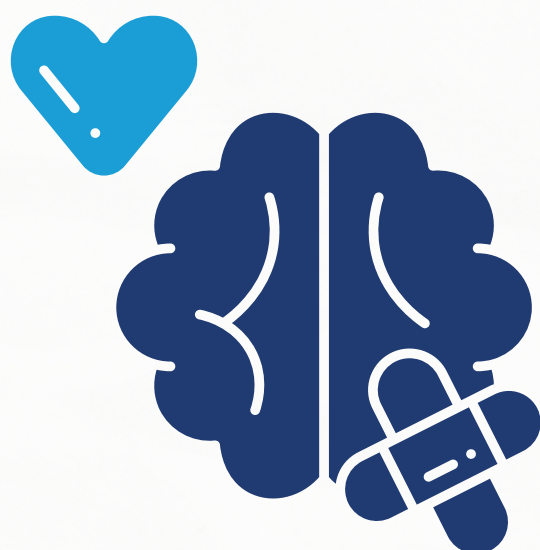


Prezentujemy Państwu kolejny, specjalny numer „PsychoWieści”, a w nim dwie recenzje książek.
Życzymy przyjemnej lektury i dziękujemy za subskrybowanie „PsychoWieści”!



Recenzja

Erika Shershun
- “Uleczyć traumę seksualną”

Osoba autorska: Zet Kozłowski
Korekta: Zuzanna Konieczna



“Ważne jest uświadomienie sobie, że flashback nie jest powtórką, lecz tylko wspomnieniem traumatycznego zdarzenia”

Książka “Uleczyć traumę seksualną” Eriki Shershun jest poradnikiem z ćwiczeniami skierowanym do osób po przeżyciach związanych z traumą seksualną. Autorka jest psycholożką i psychoterapeutką, która na co dzień zajmuje się pomocą osobom po tego rodzaju trudnościach. Shershun zdecydowała się napisać ten poradnik po własnych doświadczeniach związanych z traumą seksualną.

Książka Shershun jest poradnikiem z wieloma ćwiczeniami dotyczącymi tego, jak radzić sobie z traumą seksualną także poza gabinetem psychoterapeutycznym. Autorka proponuje wiele zadań opartych na pracy z ciałem, takich jak ćwiczenia związane z uważnością, poczuciem bezpieczeństwa czy stawianiem granic. Shershun podchodzi do zagadnienia holistycznie i oprócz pracy z ciałem, oferuje także ćwiczenia dotyczące pracy z emocjami, wsparciem społecznym oraz zrozumieniem samego zagadnienia traumy. Książka napisana jest prostym, przystępnym językiem, a Erika Shershun jasno i zwięźle objaśnia zagadnienia związane z samą charakterystyką traumy. Autorka często też cytuje prace innych autorów, dzięki czemu książce jeszcze łatwiej zaufać.

Pomimo tych wielu zalet i ogólnie bardzo pozytywnej opinii, część fragmentów poradnika wzbudzała moje wątpliwości. Autorka opisywała ćwiczenia opierające się na pracy z energią czy daleko posuniętą intuicją. Niewątpliwie taki rodzaj pracy w części przypadków jest bardzo pomocny, jednak sam opis tych ćwiczeń i porad warto byłoby zaopatrzyć dodatkowym komentarzem, dlaczego mogą one działać. Dodatkowo, chociaż słuchanie intuicji niejednokrotnie pomaga ludziom w trudnych sytuacjach, to warto pamiętać, że osoby po doświadczonej traumie mogą mieć trudności z odróżnieniem lęku od intuicji.

Myślę, że bez wątpienia mogę polecić tę pozycję osobom zainteresowanym tematem. Przy tym jednak bardzo ważne jest (co podkreślała także autorka), że w pracy z traumą warto mieć wsparcie doświadczonego psychologa lub psychoterapeuty.

Zet

Recenzja

David W. Kissane, Maggie Watson, William S. Breitbart
- "Psychoonkologia w opiece paliatywnej i u schyłku życia"

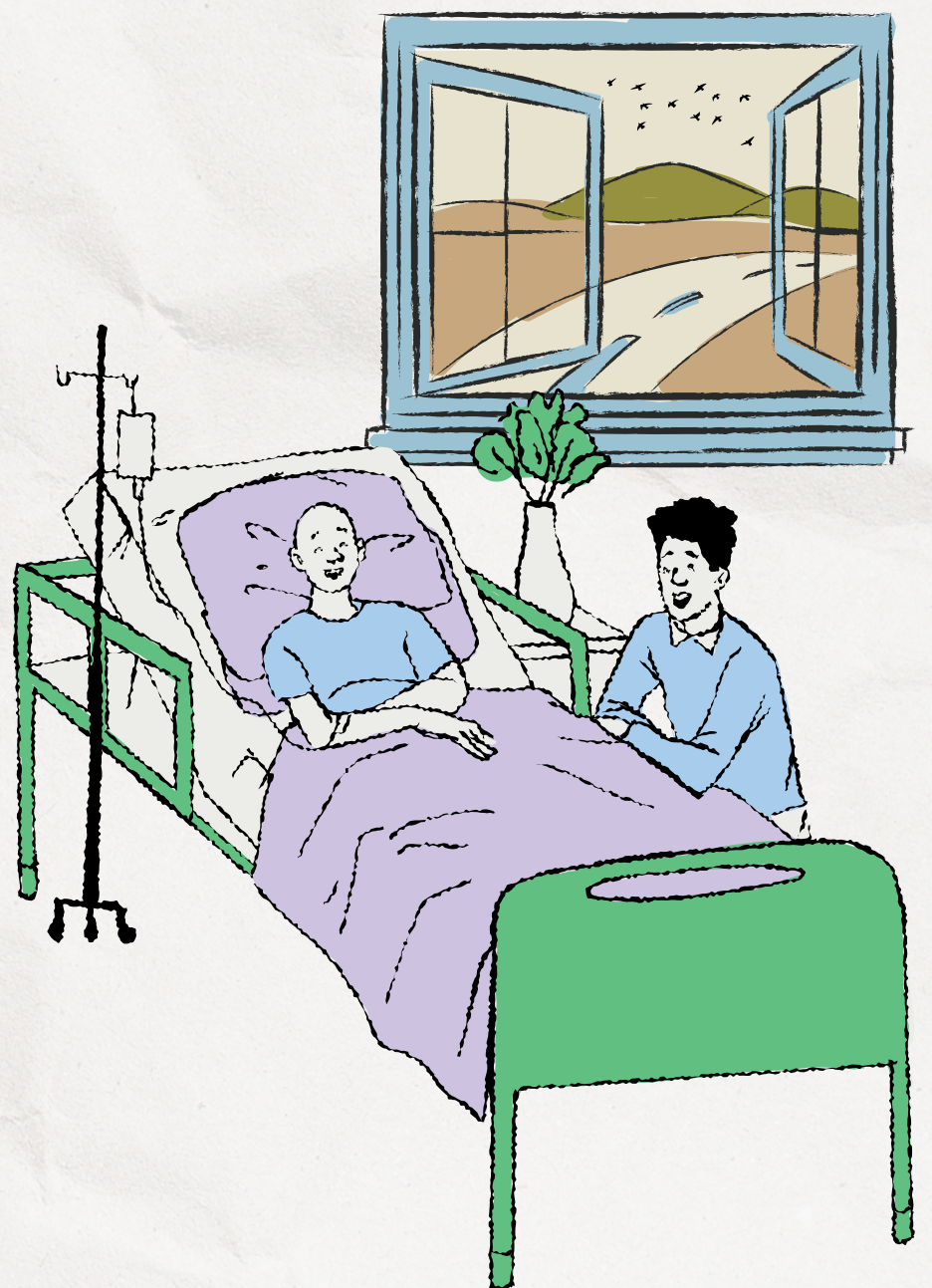
Osoba autorska: Patrycja Rakowska

Korekta: Zet Kozłowskie

"Paradoksalne może się wydawać mówienie o nadziei, gdy zbliża się koniec życia, ale właśnie ona ma kluczowe znaczenie [...] dla całej komunikacji w ramach opieki paliatywnej".

W książce "Psychoonkologia w opiece paliatywnej i u schyłku życia" autorzy przedstawiają wskazówki dla specjalistów pracujących z pacjentami onkologicznymi - co powinni oni brać pod uwagę przekazując pacjentom i ich rodzinom informacje o chorobie, oraz jak mogą komunikować się z osobami w żałobie. Przedstawiono też czynniki ryzyka poszczególnych zaburzeń psychiatrycznych, aby klinicyści mieli świadomość tego, na jakie objawy powinni być szczególnie uwrażliwieni, żeby w razie potrzeby w odpowiednio wczesnym momencie móc wysłać danego pacjenta do konkretnego specjalisty.

Podręcznik skierowany jest stricte do pracowników szpitali, zarówno psychologów, jak i lekarzy, pielęgniarzy, duchownych itd. Książka obejmuje faktycznie bardzo wąską, specyficzną tematykę, skupia się tylko na opiece onkologicznej paliatywnej; opisuje działania personelu, które nie mają już na celu dawania złudnej nadziei, a komunikowanie wprost trudnych wiadomości i prowadzenie pacjenta oraz jego rodziny przez ostatni okres życia. Zwrócono też uwagę na uwzględnianie różnic kulturowych i duchowych w podejściu pacjenta i bliskich do śmierci, ewentualnego życia pozagrobowego, a także w życzeniach pacjenta dotyczących tradycji pochówku.



Ważne było dla mnie, że poruszono temat żałoby, zarówno regularnej, jak i antycypacyjnej, o czym stosunkowo rzadko mówi się w literaturze przedmiotu; opisano też konieczność objęcia rodziny chorego opieką po jego śmierci i nie zrywania z nią kontaktu przez lekarza prowadzącego. Dużą zaletą podręcznika jest podkreślanie, że przyczyny objawów depresji czy zaburzeń lękowych mogą być zupełnie inne, niż wydaje się na pierwszy rzut oka - autorzy podchodzą do pacjenta holistycznie, i kierując się modelem biopsychospołecznym, polecają sprawdzać m.in. stan odżywienia pacjenta, działanie tarczycy, wyniki morfologii, relacje w otoczeniu czy funkcjonowanie rodziny. Podane zostało wiele wskazówek do diagnozy różnicowej zaburzeń psychiatrycznych a objawów choroby nowotworowej lub jej leczenia - ponieważ niektóre symptomy mogą się ze sobą pokrywać. Nie da się jednak nie zauważyć, że podręcznik jest głównie teoretyczny, stanowi raczej spis objawów, które powinni wychwytywać u swoich pacjentów specjaliści, niż konkretne opisy narzędzi wykorzystywanych w terapii czy też porady praktyczne, jak można radzić sobie w kontaktach z pacjentami i ich bliskimi.



Zdecydowanie czuję, że treść książki byłaby łatwiejsza w odbiorze, gdyby autorzy uwzględnili więcej studiów przypadków, a także przykładowe dialogi lekarza z pacjentem bądź pacjenta ze swoją rodziną. Jako studentka psychologii miałam również trudność z przetworzeniem specjalistycznego, medycznego języka używanego w niektórych fragmentach - uważam, że część informacji może być niezrozumiała dla czytelnika, który styka się z przedstawionymi kwestiami medycznymi czy farmakologicznymi po raz pierwszy. Książka jest jednak bardzo szerokim kompendium wiedzy, i zdecydowanie dobrym wyborem dla osób, które rozpoczynają swoją przygodę z psychoonkologią. Ciekawej lektury!
Patrycja



**Życzymy Państwu
wspaniałych
wakacji!**

dialogskn.pl

**Każdy kolejny numer „PsychoWieści” będzie ukazywał się
w pierwszy poniedziałek miesiąca!**

Zespół redaktorów i redaktorek „PsychoWieści”: Alicja Dejneka, Inga Błażej, Zuzanna Konieczna, Zuzanna (Zet) Kozłowskie, Natalia Koźmińska, Martyna Krzempek, Maria Krawczyk, Julia Krajewska, Nina Kędziora, Aleksandra Lubkowska, Małgorzata Michalska, Michał Muszyński, Hubert Patryn, Emilia Pietraszewska, Mateusz Pleskowicz, Patrycja Rakowska, Valeriia Shliakhova, Aleksandra Suska, Alicja Witczak, Agata Wróblewska.

Zespół korekty: Zuzanna Konieczna, Natalia Koźmińska

Koordynatorka Newslettera: Zuzanna Konieczna

Osoba Koordynatorska Recenzji: Zet (Zuzanna) Kozłowskie

**SKN Psychoterapii „Dialog”
Uniwersytet Warszawski**

Stefana Banacha 2D, 02-097 Warszawa

